











## كلمة عن الكتاب

في اميركا معهد يجمع نفراً من أكابر الاطباء والعلماء اسمه «معهد اطالة الحياة» وغرضه البحث عن أصح الطرق الطبية وأحدث الوسائل العلمية المؤدية الى تحسين الصحة واطالة الحياة. ويرأس هذا المجمع المستر وليم تافت احد الرؤساء السابقين للولايات المتحدة. وقد نشرت ربدة مباحثه في كتاب ظهر اخيراً اسمه «كيف يجب ان نعيش» كان له أحسن وقع عند الجمهور وانتشر انتشاراً عظيماً لانه أتى بلأصحة الطب الحديث بطريقة سهلة قريبة المنال. وقد توسمنا فيه فائدة كبيرة للاقطار العربية وهذا ما حدثنا الى ترجمته ونشره بين جمهور القراء. وأملنا وطيد بانه سيكون من عوامل التقدم الصحي للاشعوب الشرقية الناهضة

إدارة الهلال



## المقدمة

ان .مهده اطالة الحياة يرمي الى زيادة عمر الانسان ولكن ليس في الطول فقط ، بل في العرض والعمق ايضاً - اذا جاز هذا التعبير . وللوصول الى هذا الغرض يستخدم المعهد وسائل مختلفة أولها « حفظ الصحة الفردية »

ومن الادلة على جهل الناس أمر صحتهم ان السواد الاعظم منهم يعتقدون ان الصحة الجيدة هي ألا يكون الانسان على فراش المرض . وما برحت الكتب الصحية منذ القدم ترمي الى درس الامراض وعلاجها كأن مدارها المرض لا الصحة . أما هذا الكتاب فمدلول البحث فيه . أولاً المحافظة على الصحة . ثانياً تحسين حالة الانسان جسدياً . ثالثاً مناعته قواه الحيوية . وبعبارة أخرى أن الكتاب يرمي الى غرض ايجابي لا الى غرض سلبى . فقد يكون في الانسان جرائم ، أمراض كثيرة من غير أن تظهر عليه اعراضها .



والفرق عظيم بين من كان صحيحاً سليماً ومن كانت صحته  
 قاصرة على عدم ملازمته للفراش . ولا ريب ان أقل مخالفة  
 للقواعد الصحية تترك أثراً في الجسم وان لم يظهر لساعته  
 ولكي يحصل « معهد اطالة الحياة » على أونق الآراء  
 واحداث المباحث ألف لجنة خاضعة للامور الصحية وهذا  
 الكتاب هو ثمرة درس تلك اللجنة بعد البحث الدقيق مدة  
 سنة كاملة. فلا نكون مغالين اذا قلنا انه يحوي أصح ما توصل  
 اليه العلم الحديث

# الفصل الأول

## الهواء

### ١ - المنزل

الهواء أول ضروريات الحياة . فقد يعيش الانسان بلا طعام اياماً ويعيش بلا ماء ساعات ولكنه لا يقدر أن يعيش بلا هواء سوى بضع دقائق . فالهواء اذاً ألزم لنا من الطعام والشراب ولذا كانت التهوية أول قاعدة للصحة

فيجب تهوية غرف السكن وغرف العمل على الدوام ، سواء قبل استعمالها وفي أثناء استعمالها

ولا يبرح من الذهن ان مجرد بناء المنزل على الطريقة الصحية بنوافذه وأبوابه لا يضمن تهويته . وانما يجب استعمال تلك المنافذ والابواب للاستفادة منها

وأم العوامل الداخلة في التهوية أربعة : حركة الهواء ، وبرودته ، والدرجة المطلوبة من الرطوبة ، والنقاوة

## تحريك الهواء

أن معظم الناس قد تطرفوا في خوفهم من مجاري الهواء والحقيقة أن المجرى اللطيف من أفضل ما ينبغي الحصول عليه لطالب الصحة . نعم أنه يجب اجتناب المجرى القوي ولا سيما متى كان . وجهاً الى قسم معرض من الجسم ولكن المجرى المعتدل من ألزم الامور للصحة

ومن الناس من أصبحوا شديدي التأثير من الهواء لاجتنابهم اياه على الدوام . فهو لا ينبغي لهم استعمال الحذر عند تغيير هذه العادة وتعرضهم للهواء . وما هي الا ايام قليلة حتى يألّفوه وتقل اصابتهم بالامراض الناشئة عن البرد ( وما اكثرها ! ) . ولا ريب ان من مارس هذه العادة زمناً طويلاً يصبح جسمه منيعاً لا يتأله البرد بسوء

ان الرأي الشائع من حيث البرد ومجاري الهواء مبالغ فيه أيضاً . فان الزكام والرشح ينشآن عادة عن بعض الميكروبات التي تجد في ضعف القوى الحيوية عموماً ما يهد لها سبيلها . فان هذه الميكروبات موجودة دائماً في الانف

والخلق . فالزكام أو الرشح هو نتيجة عوامل ثلاثة :  
 الميكروبات والضعف العام والبرد . ومن الثابت لدى الجنود  
 انهم طالما كانوا يعيشون في الهواء الطلق ليلاً ونهاراً فقلما ينالهم  
 البرد بسوء ولكنهم حالما يرجعون الى مساكنهم يرجع اليهم  
 الزكام أو الرشح

ولا بد على كل حال من التعقل في هذا الامر .  
 فانه لا يجوز مطلقاً لمن كان ينضح عرقه أن يتعرض للجري  
 شديد

والتهوية تكون غالباً عن طريق النوافذ فنحن ننصح  
 أن تبقى النوافذ مفتوحة في الصيف دائماً وفي الشتاء كثيراً  
 ويستحسن أن يوجد في الغرفة ملتقى لمجاري الهواء أي  
 ان تكون نافذة تجاه الأخرى بحيث يدخل الهواء من جهة  
 ويخرج من الجهة الثانية . وإذا لم يتيسر ذلك يجب أن  
 يكون للنافذة الواحدة منفذان للهواء واحد في أعلاها وآخر  
 في أسفلها

ومن المضر أن يبقى الهواء بدون حركة . فعندما تبطل

حركته الطبيعية يجب استعمال المراوح الكهربائية لتحريكه. بل ان مروحة اليد تعود بفائدة صحية عند جمود الهواء.

### برودة الهواء.

ولبرودة الهواء ايضاً اهمية كبرى وخصوصاً في الشتاء فيجب أن يكون معدل حرارة غرف السكن وغرف الشغل من ٦٠ الى ٧٠ درجة ( في ميزان فهرنهايت ) . فالحرارة تقلل قوة العقل والجسد بعكس البرودة فانها تنشط الجسم

وقد حدث مرة في معمل كبير من معامل نيويورك ان بعض المستخدمين أصيبوا بنوع من التبرثر الجلدي مع قليل من السخونة . فعند الفحص ظهر انه كان مسبباً عن شدة سخونة الهواء في المحل الذي كانوا يشتغلون فيه . فأنخنت التدابير اللازمة لتهوية الغرفة ولم يعد أحد يشعر بشيء بعد ذلك

### جفاف الهواء

والهواء الجاف ضروري للصحة . فان لم يوجد في  
محلات السكن وجب أن تصرف أيام العطلة في محل جاف  
الهواء . وفي الصيف غالباً يكون جفاف الهواء في المساكن  
زائداً عن المطلوب فيداوى ذلك بوضع وعاء مملوء بالماء الساخن  
في الغرفة المراد تبخيرها ويترك مكشوقاً والافضل أن يوضع  
في مجرى الهواء ليسهل تبخير الماء . على أن كثيرين من العلماء  
في فن الطب يشكّون في كون شدة الجفاف في الهواء تعود  
بضرر على الصحة

### قنطرة الهواء

ومن أهم شروط الهواء الصحي قنطريته . ومما يفسد  
الهواء الغازات السامة والغبار والدخان والجراثيم المرضية .  
ويفضل تنوير المساكن بالكهرباء بدلاً من الغاز لانه يحتتمل  
أن يقلت الغاز في الغرفة ويفسد هواءها  
وتسخين التبغ في محلات مقفلة مضر جداً للمدخنين  
وغير المدخنين

وأما ضرر الغبار فقد تبين من مقابلة الوفيات في  
المحلات التي يكثر فيها الغبار مع الوفيات في المحلات النقية  
الهواء ان الفرق عظيم بين الجهتين

فن الضروري أن نجنب تراكم الغبار في المساكن  
باستعمال طرق مخصوصة للتنظيف . والافضل استعمال  
قطعة من نسيج رطب لازالة الغبار عن الاثاث بدلاً  
من المكينة المألوفة . ويحسن عدم اقتناء الاثاث الذي يجمع  
غباراً كثيراً

ويجب ان يتعرض الهواء للشمس دائماً فانها تقضي على  
كثير من الجراثيم التي تنطرق الى أجسامنا

## ٢ - الملبس

لا يكفي تهوية المنازل للحصول على الهواء النقي فقد  
يحجز الهواء ثياب الانسان اذا كانت وثيقة ضيقة . ومن  
ثم نرى . قام الملبس وأهميتها من حيث الصحة . فقد نبهت  
اليوم أن الهواء ضروري للبشرة بمقدار ما هو ضروري  
للرئتين فينبغي ألا تحول الملبس دون وصوله اليها . ولا

تكون البشرة في تمام الصحة الا اذا كانت حمراء تشف عن قوة ونشاط كما تشف عنهما الخدود المحمرة

الشروط اللازمة في الملابس لكي لا تعوق الاعضاء عن تأدية وظائفها الحيوية هي : ايصال الهواء الى البشرة ، وعدم ضغط الجسم ، والحرارة المعتدلة ، والنظافة . ولحسن الحظ ان الجمهور اخذ يستعمل الملابس الداخلية الواسعة الكثيرة الخلايا . ولكن قائدها لا تكون تامة الا اذا استوفت الملابس الخارجية أيضاً تلك الشروط اللازمة أي أن تكون واسعة يخرقها الهواء بسهولة . وهو امر لا يزال مهملاً مع انه من الخطورة في مكان عظيم . فان معظم الملابس والابطنة المستعملة تحجز الهواء عن لباسها . وفي الاكابر استعمال انسجة يخللها الهواء كالابكامنلا . ولفحص النسيج من هذا القبيل يكفي ان تضعه على فمك وتنفخ فيه فترى مقدار ما يخرقه من الهواء

#### حمامات الهواء

ويحسن بالانسان ان يتعاطى حمامات الهواء أي ان



يبقى مدة في كل يوم طارياً . فإن تلك الحمامات تحسن حالة  
البشرة وتساعد على القيام بوظيفتها . وفي البلاد المتقدمة  
معاهد خاصة لمداواة الحمامات الهوائية فضلاً عن معاهد  
التربية البدنية التي تستلزم ان يكون الجسم معرضاً للهواء .  
ولئن لم يستطع معظم الناس التردد على تلك المعاهد ففي  
استطاعة كل واحد ان يقضي فترة من وقته بلا لباس  
ولاسيما في الصباح عند القيام من الفراش وفي المساء قبل  
الذهاب اليه . ولكيلا يضيع الوقت سدى يحسن في أثناء  
تعريض الجسم بهذه الصورة ان تقوم باعمال نعملها عادة  
ونحن مرتدون ملابسنا كتنظيف الاسنان والحلاقة وغسيل  
الوجه ونحو ذلك مما يستغرق وقتاً يمكن الاستفادة منه  
بالتعرض للهواء . ويحسن أيضاً تعاطي الرياضة البدنية، في  
ذلك الوقت حتى وان كان الهواء بارداً ( الا اذا كان شديد  
البرودة ) فانه يقوي البشرة ويساعد المدة على الهضم

#### اللباس الضيق

ان ضغط المشدات والاحزمة ( في الرجال والنساء )

والياقات والحالات الخ . تحول دون قيام الاعضاء الملاصقة لها بوظيفتها . فينبني تجنب كل ضغط من هذا القيل . وكذلك البرانيط ( والطرايش ) فانها متى كانت ضيقة تعرقل حركة الدم في الرأس . أما الاحذية فان الانواع الضيقة منها تشوه الاقدام وتضر بها ولا سيما اذا كانت الاعقاب عالية

ولئن تمسر القيام بلا حذاء ( وهو صحي متى تيسر ) ففي استطاعة كل واحد أن يلبس أحذية واسعة تستريح فيها الاقدام ولا سيما الاصابع . وينبغي للرجل العاقل أن يقتني الحذاء الذي يوافق شكل قدمه لا أن يجعل قدمه توافق شكل الحذاء . وفي جميع الاحوال - الا في البرد - يفضل استعمال الاحذية القصيرة العقب على طويلاته . ويجدر استعمال السندال ( أي الاحذية التي لا عقب لها والتي تبقى فيها القدم معرضة للهواه ) كلما تيسر ذلك وخصوصاً للاولاد ( على أن تكوين الاقدام وتمودها الاحذية العالية لا يأذن بذلك في بعض الاحيان فينبني الانتباه الى هذا الامر )

### الملابس القطنية والكتانية والصوفية

ينبغي ارتداء اقل ما يمكن من الملابس للحصول على الدفء الكافي . ومع ان الصوف يصون الجسم اكثر من غيره فانه يحول دون اجتهاد الجسم للحصول على حرارته اللازمة . زد على ذلك أن الصوف وان كان يمتص نداوة الجسم سريعاً فانه لا يبخرها الا ببطء . لذلك لا يستحسن أن يكون الصوف ملاصقاً للبشرة لانه يتشرب العرق ويحتفظ به مدة طويلة . وانما يجدر استعماله في الشتاء للملابس الخارجية كالسترة والبالطو أو الباردوسي . أما الملابس الداخلية فينبغي أن تصنع من نسيج أسرع تجففاً وأقرب توصيلاً للهواء كالقطن والكتان . على انه يجوز استعمال الانسجة المولفة من الكتان والصوف معاً اذا لم يستحسن استعمال احدهما وحده

أما من حيث اللون فكلما كان قريباً الى البياض فهو الافضل . ولا سيما في الصيف . على انه يستحسن استعمال الالبيض في جميع الفصول على السواء

ان الذين يعودون أنقسمهم استعمال الملابس الصحية على ما يندأ سابقاً لا يحشون تقلبات الطقس وقلما تؤثر فيهم شدة الصيف او الشتاء

### ٣ - المعيشة في الخلاء

على انه لا يجب الاقتناع بهوية المنازل والملابس بل يجب ان تظل افكارنا متجهة الى المعيشة في الهواء الطلق . فان الهواء في افضل المنازل تهوية لا يساوي الهواء الطلق . ولا شك ان الذين يقضون معظم حياتهم في الخلاء يعمررون طويلاً ويحافظون على الصحة الجيدة . واذا لم يتيسر ترك المدن في طول السنة فيجب الرحيل عنها مدة من الصيف على الاقل طلباً للخلاء

ان الطقس في ذاته امرٌ ثانوي . ولا يستطيع كل انسان ان يعيش في اجود بقعة من الارض . على انه في امكن كل امرئ ان يتمتع بالهواء التي مهماتكن البقعة التي يسكنها

ويغالي عموم الناس عادة في مضار الرطوبة . على انه

وان كانت نشوة الهواء الممتدة نافعة فان الافضل أن يعيش الانسان في الرطوبة .هما تكن شديدة على أن يبقى مقفلاً عليه في منزله

ولقد ثبت أن التلاميذ الذين يترددون الى المدارس المبنية في الخلاء يفضلون تلاميذ المدارس الاعتيادية ليس في صحتهم فقط بل في مقدرتهم على تلقي العلوم

ان في استطاعة كل واحد من سكان المدن مها تكن مشاغله أن يتردد من حين الى آخر الى الحدائق العمومية وان يجد فرصة للخروج من المدينة في طلب النزهة لقضاء يوم أو بعض اليوم بعيداً عن هموم المدينة وجلبتها . وكلما تبسرت الالعب التي تلعب في الهواء الطلق يجب أن تؤثر على الالعب البيتية

على انه لا ريب في أفضلية عيشة الحقول على عيشة المدن وكل من يستطيع الحصول على مهنة خارج المدن فليفعل فانه خير له ولاولاده . وقد انتشرت في البلاد المتعدنة أخيراً حركة « للرجوع الى الحقول » . وانه لمن راعي

الاسف ان يفكر سكان الحقول في القدوم الى المدن . فانهم بذلك ينفقون صحتهم للحصول على الثروة حتى اذا حصلوا عليها انفقوها لاسترجاع صحتهم المفقودة

#### ٤ - النوم في الهواء الطلق

ومما يؤسف له أن السواد الاعظم من الناس لا يتيح لهم أحوالهم أن يعيشوا في اخلاء وكثيرون هم المقصرون في مسألة التهوية . على أن هناك قسماً من اليوم يستطيع كل واحد أن ينال فيه من الهواء النقي ما ينشط جسمه وينبه ذهنه نعي الليل فانا نقضي ثلث أعمارنا تقريباً في الفراش

وقد اتفق جميع الذين جربوا النوم في الهواء الطلق على أن الفرق عظيم بين النوم في غرفة وان تكن حسنة التهوية والنوم تحت القبة الزرقاء أو على الاقل في مكان معرض التعرض الكافي للهواء . وقد أصبح النوم في الهواء الطلق معدوداً من طرق المعالجة القانونية . فمن ذلك ان الدكتور ميلت وصفه منذ بضع سنوات لبعض المصابين بالسل

فكانت النتيجة ان حالتهم تحسنت تحسناً عظيماً وشفي بعضهم تماماً في أشهر قليلة مع انهم ظلوا يزاولون عملهم نهاراً في معمل لم يستوف شروط الصحة . وقد وصفه آخرون للأمراض العصبية والالتهاب الرئوي وغيرها من الامراض

غير ان النوم في الهواء الطلق لا يقتصر على المرضى بل يجب ان يم جميع الطبقات . ومن فوائده الثابتة انه يزيد قوة المقاومة في الجسم والنشاط والجلد . ولا شك في ان هواء الليل خصوصاً في المدن اتقى من هواء النهار . على انه يحسن في الاماكن التي يخشى فيها من الملاريا استعمال الناموسيات الواقية من البرغش ( الباموس ) اذ لا يخفى ان مرض الملاريا ينقله نوع من البرغش اسمه انوفيليس *Anopheles* ويمكن استعمال البلكونات للنوم في الهواء الطلق ويكفي ان يدارى جانباً من جوانب البلكون او ثلاثة ( اذا كان الهواء شديداً ) بحواجز تقام حول القراش . ولكن ينبغي ان لا يحجز الهواء من جميع الجهات لئلا تضعف الفائدة المطلوبة

وفي الايام الباردة يحسن النوم على مرتبة كثيفة او مرتبتين اذ لا يخفى ان الدفء يتأتى مما تحت النائم بمقدار ما يتأتى مما فوقه . وينبغي ان يكون على الجسم لباس دافئ وان يدفأ الرأس والعنق . ولكي لا يتسرب الهواء البارد الى تحت الغطاء يحذر استعمال حرام او حرامين وفي كل واحد خرق يدخل فيه الرأس . وحتى لا يستيقظ النائم باكراً من النور يمكنه حف جفونه بقطعة قطن محروقة او ربط عينيه بنسيج اسود او نحو ذلك . ويجب في الشتاء تدفئة الفراش قبل النوم بوعاء اوقينة فيها ماء ساخن او بمكواة او غير ذلك

ان النوم في الهواء الطلق اقرب منالاً مما يظن الكثيرون . واذا لم يتيسر النوم على البلكون فيمكن استخدام المنافذ بان يوضع الفراش بلصق النافذة ويحاط بنسيج من كل جهة بحيث يصبح النائم بلا اتصال مع باقي الغرفة ويكون معرضاً تمام التعريض للهواء . ويجوز ايضاً النوم في الخيم على شرط ان تكون مفتوحة للهواء



## ٥ - التنفس العميق

فضلاً عن التنفس الاعتيادي الذي يتم بصورة ميكانيكية، على كل راغب في تحسين صحته ان يخصص بعض الدقائق في كل يوم للتنفس العميق . قال أحد الاطباء : « تنفس كل يوم مئة مرة تنفساً عميقاً تصبح في مأمن من السل » . وذكر أحد الكتاب الروسيين انه اصيب بالحلل في أعصابه واضطراب في مزاجه بفرب أدوية كثيرة بلا جدوى ووفق أخيراً الى تعاطي التنفس العميق مع بعض الرياضة فشفي تماماً

ان التنفس العميق عظيم الفائدة للذين يقضون معظم يومهم في داخل الابنية . فالواجب على هؤلاء ان يسترخوا الفرص ليأخذوا كل مرة قدر عشرة انفاس عميقة على بضع مرات في اليوم . وبذلك يتلافون بعض اضرارهم بمشتمهم في داخل الابنية

ويقدر الهواء الذي يتجدد في التنفس الاعتيادي بعشر الهواء الذي في الرثة . أما في التنفس العميق فالكمية التي

تتجدد أكثر بكثير . زد على ذلك انه يضطر الرئة كلها الى العمل وينشط حركة الدم ويساعد على تطهيره وتعديل ضغطه

وينبغي أن تكون حركات التنفس عميقة وبطيئة ومستظمة وأن يكون خروج الهواء ودخوله عن طريق الانف لا عن طريق الفم . ومعدل تلك التنفسات ثلاثة في الدقيقة وكما تكررت امكن تطويل مدتها حتى يستغرق كل نفس نصف دقيقة أو أكثر . ولا يخفى أن التمرين المضلي يساعد على التنفس العميق ويحسن أن يسيرا معاً . وللغناء أيضاً فائدة صحية كبيرة من هذا القبيل فانه يضطر الى التنفس العميق

وأخيراً ينبغي أن نشير الى الصلة بين الحالة النفسية والحالة التنفسية . فمن المعلوم ان الاضطراب والكآبة والفرح من المشاعر تؤثر في سرعة التنفس . على انه يمكننا القول بعكس ذلك وان نعتقد بان التنفس العميق البطيء المنتظم يسكن الاضطراب العقلي

## الفصل الثاني

### الطعام

#### ١ - كمية الطعام

لقد شبه بعضهم جسم الانسان بمجمره الحداد فالرئتان بمقام المنفاخ والطعام بمقام الفحم وهو تشبيه جيد اذ ان الطعام يحرق حقيقة في الجسم بواسطة الهواء الذي تستنشفه الرئتان . فليست معظم الاصناف التي تتناولها سوى وقود نحفظ به حرارتنا الحيوية . والاطباء يقيسون قيمة الطعام وفائدته للجسم بالكالوري ( وهو الوحدة في قياس الحرارة ويمادل كمية الحرارة اللازمة لرفع حرارة سنتيمتر مكعب من الماء درجة واحدة )

من الناس من يأكلون اكثر من حاجتهم ومنهم من يأكلون اقل منها وقد لا يدري الآكل في كلتا الحالتين هل كان مكثرأ أم مقلأ لان معظم الناس يرتكبون خطأ

عظيماً في قياس قيمة الطعام بالنسبة الى وزنه أو حجمه .  
فإننا لو حللنا الاطعمة ووقفنا على ما ينشأ عن كل منها من  
الحرارة رأينا ان غراماً من صنف قد يعادل أضعاف أضعافه  
من صنف آخر . فمن الاطعمة المستجمعة للغذاء زيت  
الزيتون مثلاً فإن ثلث اوقية منه تعادل ١٠٠ كالوري وبعبارة  
الخصار فللحصول على هذا القدر من الحرارة ينبغي استنفاد  
ليبره ( أي ١٦ اوقية ) أو أكثر من الطعام

ويجدر بنا قبل الخوض في بحثنا أن نبين الكمية اللازمة  
من بعض المأكولات المتداولة لتوليد مقدار معين من  
الحرارة - ١٠٠ كالوري مثلاً - حتى يبقى في ذهن القارئ  
صورة حسية لقيمة الطعام الحقيقية بالنسبة الى وزنه . فإليك  
أصناف مختلفة وما يلزم منها لتوليد مئة كالوري :

قطعة صغيرة من لحم ضأن ( أي نحو أوقية ) . بيضة  
كبيرة . طبق صغير من الفاصولية ( نحو ٣ أوقيات ) . أوقية  
من الجبن . بطاطسة كبيرة ( إذا كانت مشوية ٣ أوقيات  
وإذا كانت مسلوقة ٤ ) . قطعة خبز وزنها أوقية ونصف .

أوقية سكر ، تفاحتان ( ٧ أوقيات ) . موزة كبيرة ( ٤ أوقيات ) .  
 ٧ زيتونات ( أوقية ونصف ) . برتقالة كبيرة ( ١٠ أوقيات ) .  
 نصف أوقية زبد . كأس صغير من اللبن ✕

تلك قائمة بأوزان الاصناف المختلفة التي تعادل قيمتها  
 ١٠٠ كالوري . وقد حسبوا أن الرجل الاعتيادي من سكان  
 المدن يحتاج ٢٥٠٠ كالوري في اليوم . ولكن كلما ضخم الجسم  
 ( على شرط أن تنأى الضخامة عن نمو العضلات لا عن  
 السمن ) زادت حاجته الى الطعام . وكذلك اذا كان عمله  
 عضلياً . تعباً

### السمن

لقد وجدت شركات التأمين على الحياة بعد الاحصاءات  
 الكثيرة والاختبارات العديدة ان للوزن ولا سيما بالنسبة الى  
 السن دخلاً كبيراً في طول العمر أو قصره

وعلى الاجمال يصح القول بان زيادة الوزن عن المعدل  
 في الحداثة والشباب أفضل من نقصه عنه . اما في الكهولة  
 أي بعد سن ٣٥ فيجب عكس الآلية اذ تصبح الزيادة عن

المعدل منذرة بقصر العمر . على انه يجب أن لا يبرح من  
الذهن ان الاجسام ليست متساوية في البنية والهيكل العظمي  
فقد يختلف شخصان متشابهان سنًا في معدل الوزن الذي  
يوافق جسيمهما . ولكن ذلك لا يس القاعدة السابقة التي  
استخلصت بعد البحث والمقارنة طويلا ومؤداها ان ازدياد  
الوزن بعد سن ٣٥ ينذر بالخطر فكلما تقدم الانسان في السن  
زاد الخطر من ازدياد وزنه

اذا كان السمن ناشئًا عن استعداد متوارث في العائلة  
فالطريق الى ملاقاته تعويد النفس والجسم العادات التي من  
شأنها انقاص الوزن . واذا كان طالب النحافة شديد السمن  
فعليه أن يحذر الانتقال الفجائي من حالة الى حالة وانما ينبغي  
أن يتم ذلك رويداً رويداً . ولا شك انه من الممكن ازالة  
السمن من غير استعمال أدوية ولا يستدعي ذلك سوى  
المواظبة على قواعد معينة

وحالما يزيده وزن الانسان ١٥ او ٢٠ رطلاً - ولا سيما  
بعد الخامسة والثلاثين من العمر - ينبغي له أن يتنبأ لآمره

ويحتاج لصحته ولا شك ان تدريب النفس على العادات التي من شأنها ازالة السمن افضل من اتخاذ التدابير الوقائية من حين الى آخر

ان الطبيعة لا تخطيء في حسابها فكل ما يتعاطاه المرء من المأكولات محسوب عليه سواء أكله في ساعات الطعام القانونية ام بينها ( وكثيرون يتوهمون ان ما يأكلونه من حلوى وفاكهة ومكسرات في بحر النهار ليس له حساب ) فاذا فرضنا ان أحدهم أكل ما يعادل ٣٠٠٠ كالوري في اليوم وانه لم يستهلك منه الا ٢٨٠٠ بين غذاء وابرار فالباقي يبقى في الجسم ويتراكم بين الانسجة

أما النحافة الزائدة فلاجها في الغالب قاصر على انباع قواعد حفظ الصحة العادية غير انه من الخطأ ان يأكل النحيف أكثر مما يتطلبه جسمه وعليه أن يتجنب الاجهاد والتعب

وكما تقدم الانسان في السن وجب عليه أن يقلل من اكل الاحوم ويزيد من الفاكهة والخضار . وفي أيام الحر

يجب تقليل كمية الطعام عموماً واللحم خصوصاً لان الجسم لا يحتاج من الحرارة بقدر ما يحتاج في ايام البرد وعلى كل فرد أن يدرس نفسه ويعين لها الكمية الملائمة من الطعام . وعلى الاجمال يصح القول بان تلك الكمية هي التي تجعله يحتفظ بوزن معتدل حسب منة

ومن الاوهام الشائعة أن الاعمال العقلية تستدعي كمية كبيرة من الطعام والحقيقة ان العمل العضلي لا العقلي هو الذي ينهك الجسم ويجعله في حاجة الى الغذاء . فقد يزيد وزن المشتغل بعقله دون عضلاته من غير أن يأكل الا القليل . وانما يلزم تلك الفئة من الناس الرياضة البدنية والا فالحتم عليهم أن يقللوا كمية الطعام التي يتناولونها

## ٢ - البروتين

قلنا فيما تقدم أن الطعام أشبه شيء بالوقود لحفظ حرارة الجسم . على أن هناك اصنافاً من الطعام في امكانها أن تقوم بهذه الوظيفة . الا ان الجسم في الغالب يستخدمها لغرض آخر هو تغذية الانسجة وتزويدها بفضل المواد البروتينية التي



تحويلها. اذ لا يخفى ان أصناف الطعام تتركب من ثلاثة عناصر رئيسية هي البروتين والدهن والكربوهيدرات ( ويدخل فيها المواد النشوية والسكرية ) فالنوعان الاخيران هما وقود للجسم ليس الا وأهم عناصرهما الكربون . أما البروتين فاهم عناصره النتروجين وهو ضروري لترميم الانسجة ونموها . وأشهر أمثلته اللحم وزلال البيض الا انه يوجد بكميات مختلفة في معظم المأكولات الا الزبدة والزيت والشحم والسكر ونحوها

فن ذلك نرى انه ينبغي لنا أن نتخب من أصناف المأكولات ما يحفظ الموازنة بين المواد التي ترم الانسجة والمواد التي تحفظ حرارته . ولا قوام للحياة بغير المواد البروتينية . فاذا حرم منها الانسان لا يلبث أن تتلاشى انسجته

وتد حصل جدال طويل على النسبة التي ينبغي حفظها بين الجهتين والذي نعتقده اعتماداً على أصح التجارب وأوثقها أن البروتين يجب ان يقدر بنحو ١٠ في المئة من

مجموع وحدات الحرارة التي تتولد من الطعام . ولا يعني ذلك ١٠ في المئة من الوزن أو من الحجم بل من عدد الكالوري كما قلنا

ولكي تقتنع بصحة تقديرنا النسبة السالفة ( ١٠ في المئة ) يكفي أن نحلل لبن الام . ولا يخفى ان الطفل هو أحوج الناس الى نمو أنسجته ( أي الى البروتين ) . فقد وجدوا أن لبن الام يحوي من البروتين ٧ في كل مئة كالوري حرارة . فهذا قياس الطبيعة ولا ينبغي لنا ان نتماد عنه . ولو كان الجسم الكامل النمو يمثل البروتين على اختلاف مصادره بالسهولة التي يمثل بها الطفل بروتين اللبن لكانت نسبة ٧ في المئة كافية وافية . ولكن معظم البروتين الموجود في النباتات صعب الهضم . ولذلك رفعت النسبة الى ١٠ في المئة

على ان معظم أهل الرخاء بل ومتوسطي الحال يتناولون من المواد البروتينية أكثر مما يطلب الجسم فكثيرون هم الذين يتناولون ٢٠ و ٣٠ في المئة من البروتين اي ضعفي وثلاثة

اضعاف الكمية اللازمة . ومرجع ذلك في الغالب الاكثار من اللحوم والبيض وانواع السمك والطيور والجن والخص والفول والفاصوليا ونحوها

وينتج عن الاكثار من اللحوم والاسماك تراكم العمل على الكلى والكبد فوق طاقتها مما يجعل صحتها في خطر . فضلاً عن تضرر المأكولات البروتينية لسرعة التفتن وتوليدها للحوامض . اما انواع الخضار الكثيرة البروتين كالحص والفاصوليا والفول والبزلة فيعترض عليها بصعوبة هضمها مما يجعلها أيضاً عرضة للتفتن . ولكنها كثيرة الحديد فيجب تفضيلها على اللحوم في تغذية الاولاد وفقراء الدم . زد على ذلك ان خطر الاكثار منها اقل من خطر الاكثار من اللحم لان نسبة البروتين فيها الى الوزن اقل منها فيه

### ٣ - المأكولات اليابسة والضمخة الحجم والثينة

لا يكفي ان تحفظ النسبة في الطعام بين المواد البروتينية والمواد الدهنية والنشوية ( كما ذكرنا سابقاً ) بل هناك شروط اخرى يجب ان يستوفىها الطعام

فمن ذلك انه يجب تعاطي المأكولات الناشفة التي تحتاج الى عمل الاسنان كالقسم اليابس من الخبز والخبز المحمي والبسكويت الناشف والفواكه الجامدة ونحو ذلك. فان هذه الاصناف فضلاً عن كونها تمرّن الاسنان وتقويها فهي تساعد على افراز اللعاب في الفم والعصارات في المعدة. ولا ريب في ان تجنب الاصناف اليابسة في مقدمة الاسباب التي تلتف الاسنان بين المتدنين. وبمكس ذلك أهل البادية الذين يعيشون قريبين الى الطبيعة ويضطرون الى استخدام أسنانهم فانهم يحفظونها جيدة شديدة

ثم انه ينبغي أيضاً تعاطي مأكولات ضخمة الحجم. فان معظم الاصناف المتداولة متكثفة الغذاء في حجم صغير. وفي مقدمة ما يحمل للمأكولات حجماً مادة السليولوز أي الالياف الخشبية (وهي المادة الاساسية في تركيب النبات) وقد وجدوا انه ينبغي للفرد ان يتناول أوقية سليولوز في اليوم. وهو موجود في كثير من أنواع الفاكهة والخضار كالخس والسبانخ والكرفس والهليون والقرنبيط والكرنب والقمح

والشمندر والبصل والكوسه والخيار والطماطم وغيرها  
وقد ارتكب بعض طالبي الاصلاح في مسألة الطعام  
غلطاً فاحشاً في حفضهم على انتخاب الاصناف الكثيفة  
الغذاء والصغيرة الحجم وسعيهم لتكوين الجنود من المأكولات  
الصناعية المستجمعة للمواد المغذية دون غيرها . فان حجم  
الطعام ضروري للانسان

وكذلك ليس من الحكمة تجنب المأكولات النيئة  
كافة فان بعض الاصناف متى طبخت تفقد من خواصها  
الطبيعية ولا سيما ما يسمى الفيتامين فانها ضرورية للانسان  
وتوجد في قشرة الحبوب وخصوصاً الرزوفى صفار البيض  
واللبن غير المطبوخ وفي الفواكه والخضار وهي نيئة وخصوصاً  
الحمص واللوبياء وما شابهها . وقد ثبت ان الجسم متى حرم  
من الفيتامين يصاب احياناً بامراض معينة كمرض بري بري  
والاسكربوط أو يصاب بضعف عام فبناءً عليه ينبغي تعاطي  
بعض الانواع النيئة للحصول على هذا العنصر الحيوي الذي  
قد ثبت لزومه للجسم وان لم تعرف بعد جميع خواصه ،

كالخس والطماطم والكرفس والفاكهة والقلويات والحليب وغير ذلك

أما الحليب فليس المقصود تعاطيه نيئاً إذ قد يحمل جراثيم مختلفة وانما ليس من الضروري ان يسخن كثيراً حتى لا يفقد الفيتامين الموجود فيه . ويمكن تطهير اللبن على طريقة باستور من دون ان ترفع حرارته الى أكثر من ١٤٠ الى ١٥٥ درجة من ميزان فارنهایت ( اي حول ٦٤ درجة من ميزان سنتراد )

على ان هناك أصنافاً لا تصلح للاكل الا بعد طبخها ومن هذا النوع أغلب المواد النشوية كالبطاطس والخنطة ثم انه يجب الانتباه الى مسألة تطهير الاصناف التي تؤكل نيئة اذ لا يخفى ما قد تحمله من الميكروبات . ويحسن كثيراً قبل تعاطي تلك الاصناف ان تنطس في محلول بروكسيد الهيدروجين ( على نسبة ٥ في المئة ) مدة تتراوح بين ٣ و ٥ دقائق

وفضلاً عما تقدم يحتاج الجسم أيضاً الى بعض المواد

كالخوامض النباتية والاملاح ( ولا سيما املاح الكلس والفوسفور والحديد ) . وتوجد هذه المواد عادة بكميات مختلفة في معظم المأكولات المتداولة

#### ٤ - لوك الطعام

لا ريب في ان السواد الاعظم من أهل هذا العصر يسرعون في الاكل . ولعل أسباب ذلك قلة الماء كولات الناشفة التي تضطر الانسان الى لوکها واللجاجة الناشئة عن معيشة المدن وكثرة المشاغل . ومتى أصلح هذا الخلل وتعلم كل واحد أن يلوك الاكل لوکاً جيداً تكون الانسانية قد خطت خطوة واسعة في سبيل تحسين الصحة والمراد باللوك الجيد لوك الطعام الى درجة أن يزدرده الانسان من تلقاء نفسه وهو لا يشعر وليس القصد منه حفظ الطعام في الفم بلا داع ما أوعده اللوكلات أو نحو ذلك من الطرق الصناعية التي تضيع لذة الاكل . وانما الغرض أن يتجنب الانسان دفع الطعام الى معدته سواء كان الطعام جامداً أم سائلاً ، اذ ينبغي جرع السوائل جرعات صغيرة

كما ينبغي لوك الجوامد وتنعيمها جيداً  
أما اضرار الاكل السريع فكثيرة اليك أهمها :  
قلة استعمال الاسنان والفكين ( ومن ثم تطرق الخلل  
الى الاسنان وتساقطها )

قلة اللعاب المزوج بالطعام ( ومن ثم نقص الهضم ولا  
سيما في المواد النشوية )

عدم تنعيم الطعام ( ومن ثم بطء الهضم )  
عجز أعصاب الذوق عن اشعار المعدة وسائر الجهاز  
الهضمي بأنواع وكميات المصارات المطلوبة لهضم الطعام  
( ومن ثم عسر الهضم )

الالتجاء الى الاكثار من التوابل حتى يستلذ الآكل  
طعامه وان ازدوده بسرعة ( ومن ثم تهيج الاغشية المخاطية )  
الاكثار من اللحوم والبيض ونحوها لانه يمكن  
تناولها بسرعة وإهمال المأكولات الاخرى كالخبز وأنواع  
الخضار والفاكهة التي تستدعي لوكاً أشد من تلك ( ومن ثم  
تسمم الامعاء )



ولقد أصبحت سرعة الاكل طبيعة ثانية في معظم الناس ولذا ينبغي محاربتها بانجع الطرق وأول ما يلزم من ذلك اطالة مدة الجلوس على المائدة بقدر المستطاع واخلاء الفكر من جميع الشواغل والمهموم التي تدفع الانسان الى سرعة الاكل وهو لا يشعر

ولعل أقرب الطرق الى النجاح هي ان ينتبه الانسان الى اللقائم الاولى من طعامه ويجهد نفسه في لوكلها جيداً . فاذا ابتداء بضع لقائمات على هذا البطء فالارجح انه يكمل اكله كذلك أيضاً بدون اجهاد ارادته كثيراً

ولا يخفى ان الانسان متى عود نفسه الاكل البطيء تزداد لذته بالطعام وقد ثبت اليوم ان اللذة المرافقة للطعام من اكبر العوامل في تهيئة الانسان لهضمها فكلما زادت اللذة زاد افراز العصارات في المعدة كما ثبت من بعض التجارب العلمية

ولا بد لنا هنا من تكرار ما قد ذكرناه سابقاً من انه يتعذر بل يستحيل عمل قائمة بالاطعمة حسب جودتها

ورداؤها فان الجودة او الرداءة أمر نسبي في غالب الاحيان .  
فعلى كل فرد ان يرى ما يناسبه من ذلك وانما يصح القول  
اجمالاً ان بعض المأكولات أفضل من غيرها . ففي مقدمة  
المأكولات المفيدة لمعظم الناس الفواكه والبطاطس وأنواع  
الجوز والمكسرات ( اذا مضغت جيداً ) واللبن الحليب  
والرائب وأنواع الخضار . ومن أردأ الاصناف أنواع الجبن  
القابلة للتعفن والكبد والكلأوي

على أن من أنتم النظر في أصناف الاكل وجد أن  
لكل منها فوائد ومضار وغاية ما يحمل قوله أن يجتهد  
الانسان في جعل معظم أكله من الاصناف التي هي  
« أجود » من غيرها وتجنب الاصناف التي هي « أردأ »

ثم ينبغي استعمال الملح والفلفل ومساثر التبتلات بكل  
حكمة فان الاكثار منها مضر . وينبغي أيضاً الاعتدال في  
أكل الحلوى ولعل الاكثار منها في مقدمة الاسباب الداعية  
الى الامراض المختلفة ولا سيما ان السكر سريع التمثل في  
الجسم يحرق فيه حال تناوله

أما الماء فلا مانع من تناوله باعتدال على المائدة على شرط  
 ألا يؤخذ والطعام في الفم لدفعه الى المعدة اذ قد ثبت ان  
 اللعاب لا يسيل . حتى كان في الفم ماء

فينبغي لكل فرد ألا يستسلم الى العادات الشائعة في  
 يئته كما انه لا ينبغي له ان يتمسك بكل رأي او اختراع جديد  
 يظن ان فيه الصحة والسعادة . وانما الواجب عليه ان يدرس  
 نفسه ويرى ما يناسبها . ولعل الافضل ان يفحص نفسه  
 ويرى أعنده استعداد لبعض الامراض كمرض السكر  
 فينتخب الاصناف التي تلائمه قبل ان يستفحل الامر

## الفصل الثالث

### السموم

#### ١ - الامساك

ان الضرر الناشئ عن احتفاظ الجسم بالمواد غير المتمثلة  
 شديد الخطورة . لان محتويات الامعاء اذا بقيت فيها مدة  
 طويلة تتحول بالانحلال الى مواد عفنة سامة . وقد ثبت انه  
 ينشأ عن الاختلال في عمل الامعاء الصداع الذي يزداد  
 انتشاراً بين الناس وضعف قوة المقاومة في الجسم عموماً ،  
 وهذا الضعف كما لا يخفى يمهّد السبيل الى كثير من الامراض .  
 وقد أصبح الامساك عاماً في جميع الطبقات وله سببان  
 جوهريان وهما : أولاً خلوماً كولاتنا من الاصناف التي  
 تساعد عمل الامعاء ولا سيما المأكولات الضخمة الحجم .  
 وثانياً العجز عن التبريز الوافي في اوقات معينة  
 وينبغي ألا يستهان بالامساك متى أصبح مزمناً فقد

ينشأ عنه نتائج من الخطورة بمكان عظيم . وانا ذاكرون فيما يلي نصائح وارشادات مفيدة للمصابين بهذه العلة :

يفيد شرب الماء بكثرة متى كانت المعدة فارغة ولا سيما في الصباح قبل الفطور . وبعكس ذلك شربه مع الطعام فقد يسبب الامساك . على انه ينبغي لمن ليس قلبه سليماً والمصابين بالاستسقاء ان يتجنبوا الاكثار من الماء .

ولا ريب في ان الاطعمة هي التي عليها ان تحرك الامعاء على شرط ان تكون ضخمة الحجم وان تحوي مقداراً معلوماً من المواد المليئة . وفي مقدمة المأكولات المليئة البرقوق والتين ومعظم الفواكه الا الموز ، وعصارات الفواكه ، وأنواع الخضار النيء ومعظم الحبوب . وكذلك الزيت والشحم فانهما ملينان ولكن ينبغي تعاطيهما بكميات كبيرة للحصول على النتيجة المطلوبة وذلك مما يعرض لفقدان الشهية . ومن المأكولات التي تزيد وطأة الامساك الرز واللبن المغلي وياض البيض والدقيق في الخبز والنشاء .

وفيد ايضاً استعمال الردة ( أو النخالة ) في الحبوب

وفي الخبز حتى مع الخضار لمنع الامساك . وكذلك نوع من النبات البحري يسمى طحلب سيلان Agar agar فان الامعاء لا تتحملة وانما يفيد في تنظيف القناة الهضمية بما يحمله من الماء

ويجدر أيضاً تعاطي زيت البارافين فانه يسهل الطريق للطعام حتى يمر في الامعاء وانما يشترط فيه ان يكون نقياً . على ان الافضل للنحلاء القليلي الوزن ألا يتعاطوا هذا الزيت

## زيت

وعلى الاجمال ينبغي تجنب الادوية المسهلة الا اذا أشار الطبيب بتعاطيها . فان بعض تلك الادوية شديدة الضرر اذا تمادى الانسان في استعمالها فانه كلما تعاطاها صعب عليه الاستغناء عنها . وقد يجد المصاب بالامساك فائدة في استعمال الحقنة من حين الى آخر ( لا بصورة دائمة ) على شرط استعمال حقنة من الماء الساخن تليها حقنة من الماء البارد

وقد يفيد أيضاً ذلك البطن باليد دلكاً شديداً شاملاً

ولا سيما من جهة اليسار على ان يكون ذلك متقطعاً من فوق الى تحت

ان الانسان العادي يجب أن يفرغ امعاءه مرتين أو ثلاث مرات في اليوم بصورة دائمة وبكفي لذلك ان يعيش عيشة منتظمة متجنباً التعب الزائد ومتعاطياً المأكولات ذات الحجم الضخم والرياضة البدنية (ولا سيما التنفس العميق) ومحافظاً في قيامه وقعوده على قامة جالسة

\*\*\*

لا بد لنا في هذا المبحث الحيوي من التكلم بالصراحة والبساطة مما قد يأنف منه اصحاب الحياء الكاذب فقد آن لنا ان نهدم الحاجز الوهمي الذي أقامته عادتنا الخداعة دون البحث في المسائل الجوهرية الضرورية

ان المجالس العالية المستعملة اليوم في معظم بيوت الماء (المستراحات) تساعد على الامساك لانها لا تأذن للانسان باتخاذ القعدة الطبيعية لهذا العمل . فانها تمنع ضغط العضلات في البطن وهو ضروري . وقد وجد دارسو غرائز القروء

الشبيهة بالانسان لها تبرز ثلاث أواربع مرات في اليوم .  
والارجح ان هذا المعدل هو المعدل الطبيعي للانسان ايضاً  
ان هذه الغريزة - كغيرها من الفرائز - تضعف  
بالاهمال . ولا شك ان المدنية قد عرقلت عملها الطبيعي  
ويكفي المقابلة بين الانسان والحيوان من هذا القليل حتى  
يتبين الفرق العظيم بينهما . وقد يكفي ان تهمل تلك الغريزة  
عند تأثرها خمس دقائق حتى تنسى . ولذلك ينبغي متى  
ضعفت الاهتمام بعاداتها الى حالتها الطبيعية من الاحساس .  
ولعله يكفي الانسان ان يواظب بضعة أسابيع على نظام  
مخصوص حتى تعود الى احساسها الطبيعي ، وذلك باستعمال  
حقن زيت البارافين في الليل وارداً بها بحقن ماء بارد بعد  
تفريغ الامعاء . والافضل ان يعود الانسان زيارة بيت الماء  
بعد الطعام ظهراً ومساءً بانتظام كما يفعل معظم الناس بعد  
الفطور حتى تعود تلك الغريزة على العمل في تلك الاوقات  
وهي أوقاتنا الطبيعية

ويجدر بنا هنا ان نكرر التنبيه الى التسمم الناتج عن



الاكثار من اللحوم والمواد البروتينية وقد تكلمنا عنها سابقاً. وقد وجدوا ان من أفضل الطرق لتوقي هذا التسمم استعمال اللبن الرائب فان فيه الحامض اللكتيك الذي يقتل الميكروبات المسببة لانحلال المواد وتوليد السموم ويمكن معرفة حال الامعاء من رائحة المواد البرازية. فانها تكون خفيفة اذا كانت المواد البروتينية قليلة وكان اللوك جيداً. والعكس بالعكس

## ٢ - تقويم الجسم

من أبسط الطرق الفعالة في منع التسمم ومن أشدها تأثيراً تقويم الجسم أي ان يكون مستوياً جالساً بحيث تشد العضلات الباطنية ويدور الدم في التجويف الحشوي دوراناً طبيعياً. فاذا كان الجسم هابطاً مخفوضاً تعرقلت الدورة الدموية الباطنية وقد يركد الدم في الكبد والاعوية وهذا مما يسبب الشعور بالانحطاط والارتباك العقلي والصداع وبرودة الايدي والارجل والتعب المزمّن والنورستينيا وعسر الهضم

على ان هبوط الجسم وانخفاضه قد يفتجان عن امراض خاصة أو عن ضعف القوى الحيوية عامة . ولكنهما في كثير من الاحيان يكونان سبباً لانتيجة - ويظن ان لانحاء الجسم دخلاً في تطرق السل الى الرئتين بسبب التسمم الناشئ عن ارتخاء البطن ارتخاء متواصل

ولحسن الحظ ان هذه العادة المضرة سهلة الانتزاع وقد نجح منها كثيرون بتمرينهم بضعة أسابيع على تقويم أجسامهم . وقد يستعينون مؤقتاً بحزام مقوم وتمرينات بدنية من شأنها تقوية العضلات الجوفية . وفي مقدمة ما يفيد لمقاومة الارتخاء العضلي التمرين على التنفس العميق . ومنه ايضاً رفع الرجلين والانسان ملق على ظهره أو رفع البدن والرجلان نابتتان . ومنه ايضاً التنفس البطيء العميق والانسان ملق على ظهره وعلى بطنه ثقل ككيس من الرمل مثلاً ( وزنه كيلو غرام أو كيلو غرامان )

أما في المشي فكثيرون هم الذين لا يقوون جسمهم بل يتركونه منخفضاً هابطاً . وانما ينبغي تأخير الكتفين

وابراز الصدر وادخال المعدة وتقويم العنق بحيث يصبح عامودياً وخفض الذقن

ان من الضروري ان يحس الانسان احساس الثبات والاشتداد في عضلاته الداخلية سواء كان قائماً أم قاعداً أم ماشياً

ثم ينبغي أيضاً تقويم الاقدام واتجاهها عند السير فانتا نرى كثيرين من الناس يسرون على صورة غير طبيعية ومنهم من تعوجّ دماغه عند المشي فتتجهان يميناً وشمالاً ولا بد في هذه الحال من التمرن على تقويم الاقدام ولا سيما الارتفاع على الاقدام مراراً كل يوم

أما في القعود فللقعدة شأن كبير في تسبب الراحة أو الانزعاج . وللأسف ان معظم الكراسي المستعملة تساعد على القعود قعدة غير طبيعية لكون الظهر على الخصوص لا ينال السندة اللازمة له ويمكن تلافي ذلك باستعمال مائدة يسند اليها الظهر ولا سيما القسم الاسفل منه

واعمل أسند الضرر الناشئ عن هذا القليل يكون في

المدرسة اذ يهمل الاولاد أن يجلسوا جلسة صحيحة على مقاعد ممتدة قدام يحنون ظهورهم في الغالب ويقدمون أيديهم وتكون المسافة بين جسمهم وأيديهم بعيدة . وينشأ عن ذلك اعوجاج العمود الشوكي وغير ذلك من التشويه البدني والعقلي أيضاً . وفي هذه الحال يفيذ التنفس العميق فائدة هامة . وكذلك ينبغي استعمال التمرين المضي للناسب لتقويم الجسم . ولا بد من ارشاد التلاميذ في المدارس الى الطرق القوية من هذا القبيل

ثم ان كثيرين من أصحاب المهن الكتابية يقعون في هذا الخطأ فلا يحسنون الجلوس على مكاتبهم . والواجب ان يكون الجسم مستقيماً بقرب المكتب واذا احتاج الى الانحناء فليحن كانه «<sup>١</sup>» ولا يخفض الصدر وحده . وجملة القول انه يجب تقسيم الحمل على عضلات الجسم لا اتعاب مريق دون آخر . وقد يشعر الانسان أحياناً بآلام شبيهة بآلام الروماتزم أو نحوه ولا تكون مسببة الا من اساءة الجلوس

أما النور فينبغي لجميع الذين يكتبون بيدهم اليمنى ان  
يقع على مكتبهم اما من فوق أو من جهة الشمال

٣ - السموم من الخارج

ذكرنا في الفصلين السابقين التسم الناشء في الجسم  
عن الامساك وعن عدم تقويم الجسم . على ان هناك سموماً  
كثيرة تنطرق الى الجسم من الخارج بصور مختلفة . فمن  
تلك السموم الخارجية نذكر أولاً المخدرات كالافيون  
والمورفين والكوكايين والحشيش والكافيين والنيكوتين  
والكحول . ولا ريب في ان القاعدة الوحيدة لمن يريدون  
الحصول على النشاط الجسدي والصحة الجيدة هي تجنب  
تلك المواد وما تدخل فيه تجنباً تاماً ، ومن ذلك المشروبات  
الروحية والنيذ والبيرة والتبغ وغيرها حتى القهوة والشاي  
ويرى البعض انه ليس في استطاعتهم الكف بتاتا  
عن تعاطي تلك المشروبات فيؤثرون الاستعاضة عن القوي  
منها بالاحف فالانف وهلم جرأ الى ان يتيسر لهم الاقتلاع  
من المادة - كأن يتعاطى مدمن المشروبات مثلاً

البيرة ثم ينتقل من البيرة الى الشاي الخفيف وهكذا ولم يحقق الاطباء بعد بالضبط تأثير المشروبات الخفيفة في الجسم ولم في ذلك آراء متباينة . فقد لا يضر الشاي الاصحاء اذا كان خفيفاً واخذ باعتدال . على ان الخطر هو صعوبة المداومة باعتدال ولا سيما ان الجسم بطبيعته يتطلب الانتقال من الخفيف الى الاشد ، اذ لا يلبث ان يقل تأثيره من الخفيف فيطلب مقداراً اعظم ليتأثر منه وهم جرأاً . لذلك يفضل الامتناع بالمرّة على الركون الى الاعتدال . ولا سيما ان التجارب التي أجريت في معهد باستور بباريس قد دلت على ان الاستمرار في تعاطي كميات قليلة جداً من السموم يأول الى ضرر بليغ في النهاية . وأشد الناس تأثراً من فعل تلك السموم المصابون بسر الهضم واصحاب المزاجات العصبية . وانا ذا كرون فيما يلي تأثير المواد المذكورة وفقاً لما أثبتته العلم الحديث

## الكحول

قد ثبت من التجارب العلمية ان « القوة » التي يعتقد معظم الناس انها تأتي من تعاطي المشروبات الروحية ليست الا وهماً خداعاً. فهذا الشعور وقي وما هو الا نتيجة شلل وتخدير يصيب حاسة التعم ولا اثر « للقوة » في ذلك. انما هي قوة سلبية ناجمة عن ضعف احساس التعم. والحقيقة ان الانسان بعد ان يتعاطى مقداراً من الكحول يصبح أضعف منه قبل ذلك. تلك قضية نابتة اليوم بعد درس طبقات كثيرة من العمال والمقابلة بين مدمنى الخمر ( ولو بكميات قليلة ) وغيرهم. على ان الذين قاوا بهذه التجارب وجدوا اعتقاداً عاماً « بالقوة » الناشئة عن الشرب. وقد ثبت أيضاً ان الكحول يؤثر في الكريات البيضاء ويجعل الجسم أشد قبولاً للأمراض الوبائية

ثم ان شرب المشروبات قبل الاكل لتسهيل الشهية يضاعف الضرر لان المعدة تكون فارغة اذ ذاك ففسري  
السم في الجسم بسرعة

## التبغ

لم تعرف مضار التبغ علمياً كما عرفت مضار الكحول على انه قد ثبت لدى جميع الذين يتعاطون الالعب الرياضية ان ادمان التبغ يؤثر في الصحة الجسدية ويضعف في العضلات قوة المثابرة والمقاومة وان لم يشعر المدخن بذلك . وكثيراً ما يسمع المدخن يقول : « اني لا اشعر بضرر التبغ الآن فاذا شعرت به أقلمت عنه » . على ان الانسان قد لا يشعر بالضرر الا بعد ان يتأثر منه تأثراً بليغاً - كما انه في كثير من الاحيان لا يحس بعلة في اسنانه الا بعد ان يتأصل فيها الفساد ويصل الى الاعصاب

وقد اجريت تجارب كثيرة في الحيوانات يؤخذ منها ان للتبغ تأثيراً في الشرايين . ويرجح ان لا ينتشر التبغ دخلاً في ازدياد الوفيات الراجعة الى امراض الشرايين

## الميكروبات

ثم ان الميكروبات - كما لا يخفى - تولد في الجسم سموماً تكثر بتكاثر عددها . وتدخل الميكروبات الى



الجسم اما عن طريق البشرة او الاغشية المخاطية . فالرشح  
مثلاً يتطرق الى الجسم عن طريق الانف . وفي الامكان  
تجنب صنوف البرد والرشح بالابتعاد عن الامكنة العمومية  
المزدحمة ولا سيما اذا كان الانسان يشعر بتعب او يرى  
اسباب من الاسباب انه على استعداد لالتقاطها

ان الميكروبات التي تسبب هذه الامراض تستقر  
دائماً في الانف ويزداد نشاطها على الخصوص اذا كان  
الانسان في حالة تعب او عسر هضم أو كليهما معاً . واذا  
تراكم الغبار والدخان في الانف يحسن رشه بمخرة فيها ماء  
فاتر مع قليل من الملح . ويحظر ادخال الاصابع في الانف  
كما انه ينبغي تبديل المناديل مراراً كثيرة

اما ميكروب السل فانه ينتقل بواسطة بصاق المسولين  
بعد ان ينشف ويمتسر في الهواء . والاجدر بمن هو مصاب  
بهذا الداء ان يمتصق في وعاء ثم يحرق البصاق

ولا يخفى ان الملاريا من أشد الامراض انتشاراً وقد  
ثبت اليوم ان نوعاً من البعوض اسمه *Anopheles* يحمل

جراثيمها . ولقاومة هذا البعوض تجب اقامة حاجز من الشبك على النوافذ . ولا يكفي ذلك بل تجب ابادة البوك والمستنقعات في الجهات التي يسكنها الناس فقد تكفي حفرة صغيرة فيها ماء راكد لنحو ألوف من تلك الهوام

وهناك جراثيم مرضية كثيرة تطرق الى الجسم مع الطعام والشراب وفي مقدمتها جراثيم التيفوئيد . وتقدر الاصابات بهذا المرض في الولايات المتحدة وحدها بنحو ٣٠٠ ٠٠٠ في السنة . ولملافاته يجب قبل كل شيء شرب الماء المطهر واذا كان الانسان في شك من طهارة الماء يجدر به ان يفليه . وعلى فرض انه لم يكن له بد من تعاطي ماء مشكوك في نظافته فالأفضل سربه في وسط الطعام أو في آخره لانه يكون في المعدة اذ ذاك عصارات كثيرة تقتل الميكروبات

ولا ينبغي أن يبرح من الذهن ان الذباب هو ناقل جراثيم التيفوئيد فتجب ابادته وأفضل طريقة لذلك انما هي منع تناسله ولا يخفى ان الذباب يضع بيضه غالباً في

الاصطبلات . على انه يضعه ايضاً حيثما يجد مواد آخذة في الانحلال . فلا بد اذاً من تنظيف الاصطبلات من الاوساخ بل يجدر ايضاً وضع الشبك حواليتها . ولا بأس باستعمال مصائد الذباب المختلفة من ورق مصمغ وغير ذلك

على انه بالرغم من كل الاحتياطات المتقدم ذكرها قد يدخل الذباب والبعوض الى المنزل ويمكن اذ ذاك ابادته باستعمال مسحوق خاص اسمه المسحوق الفارسي للحشرات<sup>(١)</sup> بمعدل نحو ليبرتين (كيلو غرام تقريباً) لكل الف قدم مكعبة . وطريقة استعماله ان يوضع في أوعية ويرش عليه قليل من الكحول ثم يحرق فينتشر دخانه في المكان فيقتل الذباب والبعوض أو على الأقل يخدره بحيث يمكن كفه

ولا تكفي محاربة الذباب والبعوض فقط بل ان البق والقمل والبراغيث تنقل أمراضاً مختلفة . ومثلها الفيران أيضاً

---

Pyrethrum powder, Persian insect powder (١)

## النظافة

ولا بد لنا في هذا المقام من ذكر كلمة عن النظافة  
فإنها ضرورة لمنع التسمم . والاستحمام هو أول ما تستدعيه  
النظافة . فليغسل البدن كل يوم ان أمكن . وينبغي دائماً أن  
يكون الوجه والأيدي والأكوافر نظيفة ولا سيما قبل  
الاطعام . ويجب الانتباه الى الجروح فان أقل خدش في  
الجسم كاف لتطرق الجراثيم الى الدم اذا كان مكانه وسخاً  
او اذا لمستة ايد متسخة

ويفضل الاستحمام عند ما يكون الجسم عارقاً وليس  
ألد من شعور الانسان بعد الرياضة البدنية والحمام . ومن  
أهم فوائد الرياضة أنها تسبب العرق وهو ضروري للضحة .  
ولا ينبغي أن يبرح من الدهن ان الجسم يرشح دائماً  
بكميات لا نحس بها

## الامراض السرية

ويحدر بنا قبل ختام هذا الفصل ان نقول كلمة في  
موضوع قلما يذكر جهاراً - فغني العدوى من الامراض

السرية أو الجنسية أو الزهوية - ولا بد لتجنبها من أن يعيش الإنسان عيشة صحية نظيفة - ليس في الجسم فقط بل في العقل والقلب أيضاً . وليس هذا مكان الافاضة في العواقب الوخيمة التي تنجم عن الامراض الزهوية أولاً للمصاب بها ثم لنسله فاجتمع بأسره . وللأسف ان هذه المواضيع نهمل في المطبوعات والمجالس . ومن الأدلة على ذلك ان قليلين من الناس يعرفون أنه يندر - بل نكاد نقول يستحيل - ان توجد عاهرة غير مصابة ببعض تلك الامراض

قال أحد الاطباء « يجب ارشاد الاولاد والبنات عند سن البلوغ الى معرفة وظيفة التناسل ولا يكفي أن يعرفوا هذه المواضيع معرفة سطحية فقد تضرم الاشارة اليها بايجاز وانما يجب متابعة الكلام فيها حتى ترسخ في أذهانهم »

#### ٤ - الاسنان واللثة

ان التسهم عن طريق الفم شديد الانتشار ولذا يجدر أن نورد فصلاً خاصاً له . واذا بحثنا في وظيفة الفم وفي

مقدرته على صيانة نفسه وجدناه متخلفاً عن بقية الاعضاء  
بمراحل . اذ ان معظمها قادر على حفظ نفسه وابادة الجراثيم  
والسموم من تلقاء ذاته . فكأن المبدئية جنت على الفم ولا  
سيما الاسنان واللثة أكثر من جنايتها على سائر الاعضاء .  
واذا قارنا بين الحيوانات البرية من جهة والانسان  
والحيوانات الداجنة من جهة أخرى وجدنا ان الاولى قلما  
تصاب بامراض الاسنان واللثة في حين ان تلك الامراض  
شديدة الانتشار بين الفريق الثاني

والاخطار التي يتعرض لها الفم نوتان رئيسيان : ففها  
ما يصيب الاسنان نفسها فيتلفها تلفاً كيمياوياً ومنها ما يصيب  
اللثة والانسجة المحيطة بجذور الاسنان . فلا بد من العناية  
بالاسنان عناية مستمرة لتلافي تلك الاخطار

ولا يقتصر ضرر الاخطار المتقدم ذكرها على الاسنان  
واللثة فقط بل ان المواد السامة من جهة ومن جهة أخرى  
الميكروبات المتولدة فيها لا تلبث ان تلاك مع الطعام وتتطرق  
الى الجهاز الهضمي فالدم الى أن تستقر عند الانسجة التي

تجدها ملائمة لنموها . وقد ثبت اليوم ان أمراضاً كثيرة كانوا يجهلون منشأها انما كانت تأتي عن طريق الفم على هذه الصورة

وجملة القول ان الطب الحديث قد أثبت ضرورة الاعتناء بالأسنان . ولعلنا في هذه الديار في حاجة عظيمة الى تكرار التنبيه على هذا الموضوع لشدة اهماله بيننا . واليك أهم طرق العناية المطلوبة :

يجب أولاً الاهتمام بالصحة العامة اذ انه متى ضعفت قوة المقاومة في الجسم أصبح عرضة للأمراض على أنواعها . ثم ينبغي مضغ الطعام ولو كه جيداً واكل المأكولات اليابسة من حين الى آخر . ثم يلزم تنظيف الاسنان بشعيرية (فرشة) ويشترط في تلك الشعيرية أن يكون شعرها خشناً بعض الشيء ومختلف الطول ويجب ان يتم التنظيف بسرعة وأفضل أوقاته قبل النوم وبعده . ويستحسن أيضاً تنظيف اللسان بالشعيرية ولعل افضل مسحوق للأسنان هو المؤلف من الطباشير النقي والملح بنسبة ٨ الى ١

على ان قبل كل ذلك يجب استشارة طبيب الاسنان  
 وزيارته من حين الى آخر لتنظيف الاسنان تنظيفاً شاملاً  
 وهو ما لا يستطيع ان يعمله الانسان وحده



## الفصل الرابع

### الحركة

#### ١ - العمل واللعب والراحة والنوم

للحركة صورتان : العمل واللعب ، كذلك للسكون صورتان الراحة والنوم وهي جميعها ضرورية للحياة الصحية ويجب على الانسان ان يتناوبها في كل يوم من حياته فيعمل ويلعب ويستريح وينام مع حفظ التناسب والموازنة بين تلك الاحوال . واذا اضطر في ذات يوم الى الاخلال بالموازنة بينها وجب عليه اعادتها في اليوم التالي . فاذا لم يتم جيداً في بعض الليالي فعليه أن ينتهز أول فرصة تسنح له للاستعاضة عما فاتته . كذلك اذا لم يعمل رياضة يوماً ما وجب عليه ان يزيد مقدار الرياضة في اليوم التالي . وهلم جراً

واذا لم يكن في استعاضة الانسان ان يحفظ الموازنة بين العمل واللعب والراحة والنوم في كل يوم فيجدر به ان يسعى لحفظها في الاسبوع بمجملة أي انه اذا جهد

نفسه في ثلاثة أيام أو أربعة أردفها بإيام يستريح فيها  
الراحة اللازمة له . ولكن الافضل ان يحمل حسابه باليوم  
لا بالاسبوع

على ان الناس يختلفون في درجة احتياجهم الى كل من  
العمل واللعب والراحة والنوم فعلى كل واحد ان يرى  
الملائم له من ذلك

### العمل

وأول ضروريات الحياة العمل ويتعذر أن تجد أمراً  
أشد ضرورة للحياة الصحية التامة من العمل المفيد ذي الغاية  
الحميدة . ولا بد للانسان ايضاً من أحلام ومطامع تسمو  
اليها نفسه ل ان الانصراف لتحقيق امنية قد ينسي صاحبها  
كثيراً من الآلام ويخفف وطأتها عليه . ثم ان العمل يجد  
ذاته اذا تم برغبة وحماسة ينشط الجسم ويقويه

على انه ينبغي للانسان ألا يتمادى في شغله وأن يذعن  
الى دلائل التعب حالما تبدو فيه . ولا بد من تنويع العمل  
فانه يزيد النشاط ويساعد على الاجادة . فاذا انصرف

الانسان الى عمل واحد لا يلبث ان يسأمه فلا يستطيع  
ايقانه

ومن أضرار هذه المدينة انها تحصر التعب على الغالب  
في عضو خاص لا في الجسم كله . ولذا فالانسان مضطر  
الى ترويض سائر أعضائه لحفظ الموازنة بينها . خذ مثلاً  
العين . فاتها تحمل اليوم عبئاً ثقيلاً ومعظم عملها عن كسب  
وقلما يتاح لها ان تنظر الى الافق أو الخلاء وفي ذلك راحة  
لها . وينشأ عن تحديد النظر علل مختلفة يجمل سببها  
كالصداع والدوخة وغير ذلك . ولا بد لصيانة العين من  
الحصول على النور الكافي للعمل ومن اراحتها بين حين  
 وآخر واستعمال النظارات عند اللزوم واجتناب القراءة في  
القطرات والعربات

### الرياضة

لا بد من الرياضة لتلافي الاضرار الناشئة عن الجهد  
والعمل المستمر . ومحسن أن يخصص الانسان ساعة كل

يوم لذلك . ولا بد له من ربع ساعة على الأقل ينصرف فيها الى الرياضة بشدة

وأفضل انواع الرياضة ما ينبه القلب والرئتين كالركض والمشي بسرعة وصعود الجبال والسباحة . ويحسن ايضا اتيان شيء من الرياضة الخفيفة بعد الطعام

ثم ان التمرين العضلي المنتظم في الاندية المخصصة لذلك مفيد في كل حال . ومن الخطأ الاعتقاد الشائع بأنه اذا لم يشعر الانسان بلذة اثناء ترويضه فانه لا يستفيد شيئا من رياضته . فقد ثبت ان فائدة الرياضة اكيدة وان رافقها ملل . على انه لا ريب في ان الرياضة الجذابة أفضل من سواها لانها تستدعي الحماسة وهي مفيدة للجسم بحد ذاتها . وينبغي ألا تقتصر الرياضة على صنوف الرياضة البدنية بل يجب ان تشمل رياضة القوى العقلية — الشعور والفكر والارادة — بسماع الموسيقى وحضور الروايات الجيدة وبالتأمل والتفكير وبتذليل النفس وتقليل مطالبها الخ .

ويحسن بالانسان ايضا ان يتخذ موضوعا أو عملا ما

ينصرف اليه في ساعات فراغه . ويسمى ذلك عند الانكليز hobby و Avocation ويجب أن يكون نوع هذا الموضوع أو العمل بعيداً عن نوع المهنة الاعتيادية . فكثيرون من الرجال العظام كانوا يصرفون جزءاً كبيراً من فراغهم في زراعة الازهار أو في التجارة أو في التصوير أو غير ذلك

وللقراءة شأن كبير اليوم ولكنها سلاح ذو حدين فقد تفيد او تضر وفقاً لجودة الكتب أو رداءتها . والاحداث شديداً والتأثر من هذا القبيل فينبغي ارشادهم ومراقبتهم . وعلى الاجمال يصح القول بان افيد الكتب هي ارزنها وأعقلها

وهناك ضروب من الالعب والملاهي يخشى ان تجر مدنها الى الفساد كلعب الورق والرقص وغيرها فاذا لم يتبدل الانسان فيها اتقاد اليها بحيث يصبح لعب الورق قماراً والرقص فسقاً وقس على ذلك

### الراحة

ان الاستراحة ضرورية للانسان كلما شمر بتعب .

ويحسن به اذذاك أن يستلقي على ظهره . يحكى عن رئيس جامعة انه سئل يوماً عن سر نشاطه ومقدرته على العمل فقال : « السر في ذلك هو انني لا اركض اذا استطعت ان امشي ولا امشي اذا استطعت ان اقف ولا اقف اذا استطعت ان اجلس ولا اجلس اذا استطعت أن استلقي على ظهري »

تلك النصائح حسنة لمن كان بطبيعة عمله كثير الحركة كثير المشاغل . أما الكسالى فيجب ان يتبعوا هذه النصيحة معكوسة — أي لا يستلقوا على ظهورهم اذا استطاعوا الجالوس وألا يجلسوا اذا استطاعوا الوقوف وألا يقفوا اذا استطاعوا المشي وألا يمشوا اذا استطاعوا الركض

### النوم

يمكن المرضى للقلق ان يتوصلا الى النوم بالانتباه الى صوت واحد متكرر ( كدقات ساعة مثلا ) أو الى فكرة واحدة ، كذلك الرياضة بعد الظهر تساعد على النوم في الليل ومثلها الحمامات الفاترة ، والتنفس العميق البطيء

بالنوم يستعيد الانسان قواه المفقودة ولا يمكن ان يكون النوم طويلا في مدته بل يجب ان يكون مريحاً هادئاً . وعلى الاجمال فالوقت اللازم من النوم يتراوح بين ٧ و٩ ساعات والاحداث أشد حاجة الى النوم من الكبار .

والافضل ان ينام الانسان خالي المعدة فالطعام وان سهل النوم في البدء فانه يزعج النائم أثناء نومه . ويجب ان يهوى مكان النوم وأن يكون الفراش ناشفاً بمض الشيء

## ٢ - سكون العقل وعمله

قلنا ان العقل يحتاج الى الحركة والسكون مثل ما يحتاج الجسم . ولا ريب في ان الارتباط شديد بين صحة العقل وصحة الجسم

وكثيراً ما يشعر الانسان بضيق او كرب وما السبب الا حالته الصحية . فان اعتلال صحته يجعله سريع الغضب من اتفه الاسباب وقد تكون العلة الحقيقية الموجبة للضيق والكرب الامساك او جهد العين او عدم تقويم الجسم

أو قلة الرياضة أو تعاطي الكحول أو غير ذلك . فالدواء الناجع في هذه الاحوال يكون اما حقنة او نظارات او رياضة أو نحو ذلك

ولا شك في ان الصحة الجيدة توظف القوى العقلية الكامنة . وفي كثير من الاحيان يجب نسبة المعجز في الاعمال العقلية الى اعتلال جسدي وهذا القول يصح خصوصاً على أصحاب الفنون الجميلة . ومن اقوال ايكتيتوس « ان الانسان لا يستطيع أن يبلغ ارق درجات الفلسفة الا بالصحة الكاملة المستفيضة »

على ان غرضنا الاول هنا بيان تأثير الحالة العقلية في الجسد . وقد ذكر احد الذين ربوا الدجاج ونجحوا في تربيته نجاحاً عظيماً انه ثبت لديه ان تخويف الدجاج وارهابه بالحركات والاصوات المزعجة كان يقلل من بيضه بعكس ما اذا عومل معاملة حسنة

وفي استطاعة كل واحد منا ان يتثبت من تأثير حالته النفسية في جسمه بمراقبة نفسه : فان الخجل يورد الحدود ،



والخوف يسرع حركة القلب والتنفس ، والحزن يسقط  
 الدموع الخ... على ان التأثير قد لا يكون ظاهراً للعيان  
 كتأثير الاهتمام الشديد والانهماك الكثير وهو ما يعبر  
 عنه الانكياز بكلمة Worry فانه من امراض هذه المدينة اذ  
 ترى معظم الناس مقطبي الحواجب عابسي الوجوه . ولا  
 ريب في ان ذلك سيء التأثير في صحتهم

ومن الناس من يصابون بوسواس من جهة عنايتهم  
 بصحتهم على ان هؤلاء لا يلتفتون الا للامور الجسدية  
 فينظمون معيشتهم ويقتنون ما كلهم ومشروباتهم الخ...  
 ويفوتهم للاسف ان اهتمامهم الشديد هذا من الاسباب  
 التي تضر بهم

على الانسان ان يتمرد الاذنان للحوادث كما تأتي  
 وألا يبتغي مرتباً خائفاً متوقفاً المصائب والزوايا

كل شيء عادة حتى السعادة . عود نفسك ألا تعباً  
 بالامور والحوادث وان حاكستك تر نفسك سميداً . قد  
 يستغرب القارىء، هذا القول لاول وهلة ولكنه اذا عرف

كيف « يتفلسف » عند اللزوم وعود نفسه الخضوع  
لما لا قدرة له ان يغيره فان السعادة ليست بعيدة عنه . وانما  
السعيد - كما قال احدكم - من اعتقد نفسه سعيداً .  
بل ان كاتباً انكليزياً ذهب الى ابعد من ذلك فقال  
« ان السعادة واجب يقيني لنا تأديته وللأسف اننا شديداً  
الاهمال لهذا الواجب »

## الفصل الخامس

### الصحة على العموم

#### ١ - خمس عشرة قاعدة للصحة

يمكننا ان نلخص كل ما ذكرناه في الفصول السابقة في خمس عشرة نصيحة مقسومة الى اربعة اقسام يقابل كل قسم منها فصلاً من تلك الفصول وهي : الهواء والطعام والسموم والحركة . واليك تلك النصائح :

(١) الهواء :

١ - هو كل غرفة مأهولة

٢ - اجعل ملابسك خفيفة وواسعة وذات خلايا

يدخل منها الهواء

٣ - اجعل عملك ولعبك بقدر الامكان في الهواء

الطلق

٤ - نم في الهواء الطلق اذا استطعت

٥ - تمرن على التنفس العميق

(٢) الطعام :

٦ - تجنب الاكثار في طعامك والزيادة في وزنك

٧ - قلل من اكل اللحم والبيض

٨ - تناول بعض الاصناف اليابسة والضمخة الحجم

٩ - كل يبطء وامضغ طعامك جيداً

(٣) السموم :

١٠ - فرغ امعاءك بانتظام

١١ - قوم جسمك سواء كنت واقفاً او جالسا

او ماشياً

١٢ - لا تجعل الجراثيم المعدية سبيلاً الى جسمك

١٣ - نظف اسنانك ولثتك ولسانك

(٤) الحركة :

١٤ - اعتدل في عملك ولعبك وراحتك ونومك

١٥ - حافظ على بشاشتك وراحة عقلك

ثم ان تطبيق هذه القواعد على الحياة اليومية ينبغي ان يتنوع وفقاً للاشخاص . ولعل افضل طريقة هي ان يحمل الانسان لنفسه برنامجاً يضمنه كل ما تقتضيه النصائح المتقدمة فيخصص لكل امر منها وقتاً . فيراقب نفسه في آخر كل يوم ويرى ما نفذه من هذا البرنامج وما اهمله

فاذا تابر على ذلك مبدء من الزمن لا يلبث ان يعمل من تلقاء نفسه بالخطة التي وضعها أي من دون ان يحمل نفسه مشقة او عناء اذ يعود تلك المبدشة . والمادة طبيعة ثانية

## ٢ — وحدة القواعد الصحية

تلك اهم القواعد التي ينبغي للفرد حفظها . ولا يبرح من الذهن ان هذه القواعد يجب ان تحفظ معاً اذ ان حياة الانسان متواصلة غير متجزئة . فالرياضة البدنية مثلاً تحمل على التنفس العميق ، كذلك السباحة فانها من وسائل النظافة الجسدية ، والرياضة البدنية ، واللهو معاً ، وقس على ذلك

ان الجسم البشري كآلة الموسيقى ذات الاوتار  
الكثيرة . فلا بد ان تكون الاوتار متناسبة مضبوطة  
التوقيع جميعاً حتى تتوافق نغماتها . فاذا تلف وتر من الاوتار  
ضاع التوافق في الآلة كلها

فلكل علة في الجسم تأثير يشمل جميع الاعضاء .  
ولذلك ترى الاطباء الاختصاصيين ينسبون كثيراً من  
الاوراجاع والامراض الى الفرع الذي تخصصوا له . فطبيب  
العيون ينسب كثيراً من الآلام الى اختلال في وظيفة  
البصر ، كذلك طبيب الاسنان ينسبها الى حالة الاسنان ،  
وطبيب الامراض العقلية الى حالة العقل . واذا فحصنا  
دعائهم فحصاً مدققاً وجدنا في الغالب ان ما يثبتونه صحيح  
وان ما ينفونه خطأ . على ان ما يهمننا في هذا المقام انما هو  
ما يثبتونه . فلا ريب في انهم يصيبون المرمى في كثير من  
الاحيان اذ ينسبون لاختلال موضعي نتائج بعيدة قد  
لا تخطر على بال المريض

وقد سبق لنا ان ذكرنا ان جهد النظر يؤدي الى عدة

امراض عصبية وان النظارات في كثير من الاحيان تأتي  
 بالجانب من هذا القليل وتؤول الى تحسين عام في الصحة .  
 وما قلناه عن العين يجوز ان نقوله عن اعضاء اخرى نظراً  
 لاحكام الارتباط بين الاجزاء المكونة للجسم البشري .  
 فقد يكون الصداع ناشئاً عن جهد العينين أو عن عدم  
 تقويم الجسم او عن ضغط المادة الصفراء ( المفروزة في  
 الاذن ) لطبلة الاذن . كذلك مرض السكر قد يتفاقم  
 بالاكثر من الحلويات او بالاهتمام والتعب الزائدين او بما  
 ينبت في الاسنان من الجراثيم . والسل ايضاً قد ينشأ عن  
 عدة اسباب مما كالاقلال من الهواء الطلق ومن الرياضة  
 البدنية وتعاطي المأكولات غير الموافقة وعدم تقويم الجسم  
 والافراط الجنسي وادمان الكحول وغير ذلك فضلاً عن  
 الاصابة بياشاس السل . ثم يمكن محاربة الداء الاجتماعي  
 اي المهارة بتقليل شرب الكحول والمخدرات فانها تولد في  
 الانسان شبهة مفتعلة وتقلل سلطانه على ارادته

وفي كثير من الاحيان ينسب الناس اوجاعهم وآلامهم

الى اسباب موهومة او الى اسباب ثانوية في حين انهم يهملون الاسباب الحقيقية الرئيسية . فمن ذلك ان كثيرين من الناس ينسبون الى مجاري « الهواء » والى البرد علا مختلفة . والحقيقة ان تأثير مجرى الهواء او البرد ثانوي . وانما ينبغي للانسان ان يحفظ جسمه في حالة تجعله يستفيد من الهواء ولا يؤذى به . وقد قال فرنكلين منذ اكثر من قرن : « ان الذين يعيشون في الغابات وفي الهواء الطلق والذين يفتحون منافذهم وأبوابهم للهواء لا يصابون بالبرد » واتما تنشأ الملل التي نسميها لقط « البرد » عن الهواء الفاسد وقلة الحركة والاكثار من الاكل »

ثم اننا نسمع معظم الرجال يشكون من كثرة عملهم وشغلهم والحقيقة ان كمية ما يعملونه لا تعبهم لو عرفوا كيف يستنشقون الهواء الطلق وينظمون مأكولاتهم ويتجنبون السموم على انواعها . فانهم يظنون ان تعبهم انما سببه عملهم : هذا امر ، شاهد في كل يوم فلکم من رجل شكا كثرة شغله اذ رأى قواه قد انحطت قبل الاوان !



وكم من تلميذ نحل فظن اهله ان سبب نحوله انما هو انها له  
في الدرس !

على ان معظم هؤلاء المتعبين الكثيري الاشغال  
يسترجمون صحتهم اذا منحوا فرصة وعاشوا عيشة صحية  
مما يدل على انهم كانوا في الحقيقة مفتقرين الى الوسائل  
الحافظة للصحة . نعم انهم يعملون اكثر من قدرتهم على  
العمل ولكن قدرتهم على العمل مع معيشتهم غير الصحية  
ليست الاجزاء من قدرتهم لوروضوا ابدانهم واكلوا  
بانتظام وتجنبوا الكحول الى آخر ما ذكرناه من الوصايا الصحية  
في استطاعتنا ايراد امثلة كثيرة عن قوم الناس  
ونسبتهم آلامهم وعلمهم الى اسباب غير الاسباب الرئيسية .  
ولما كانت معظم العلل مسببة عن عدة امور معا خطأ  
الكثيرين انما هو معالجتهم تلك الاله الى بادء الامر واحد من  
تلك الامور

والخلاصة ان الارتباط محكم بين أعضاء الجسم  
ووظائفها وان القواعد الصحية يجب ان تفيظ ما

### ٣ - الحوائل دون الصحة

لا يكفي ان يعرف الانسان كيف ينبغي له ان يعيش .  
فبئس العلم غير المقرون بالعمل . قال مودي الواعظ الشهير :  
« ركبت مرة قطاراً غير الذي كنت أريده فنبهني أحدهم الى  
ذلك فعلت خطاي . على اني لم استفد من علي هذا الا لما  
أخذت حوائجي وانتقلت بها الى القطار المطلوب » . ان  
كثيرين من الناس يخطئون طريق الصحة على علم منهم  
بخطأهم ، حتى المستنيرين تراءم يستثون الى صحتهم لا عن  
جهل بل عن اهمال . فقد تمكنت من الناس العادات المضرة  
بالصحة ولا سيما أهل المدن حتى أصبح الاقلاع عنها يستدعي  
ارادة قوية . وقلما يبدأ الواحد منا بالسير على الطرق الصحية  
المقررة ما لم يصب بداء عضال أو بانذار شديد يمثل له  
نتيجة اهماله

ويعتقد الانسان في الغالب متى كان متمتعاً بصحته انه  
ليس في حاجة الى التقيد بالقواعد الصحية فيقيم الادلة  
والبراهين المبررة لعوده عنها . فمن ذلك ان العمل بتلك

القواعد يستدعي ثقة لا يستهان بها ، فهي في نظره من الكماليات التي لا ينالها الا الغني . لا ريب في ان الثروة تسهل للانسان امر العناية بصحته - هذا اذا عرف كيف يستخدمها - ولكن القواعد الجوهرية للصحة سهلة المنال لكل من ينتغيها

ودون الفقراء حائلان رئيسيان يمنعانهم عن الصحة التامة وهما : المسكن غير الصحي والعمل غير الصحي . اذ لا ريب في ان الملايين من البشر متخفون في هذا المضمار . على انهم مع ذلك يستطيعون تحسين حالهم من هذين القبيلين اذا وجهوا عنايتهم الى امر صحتهم وفي مقدمة ذلك الاكثار من النوافذ الجالبة للهواء النقي في المسكن وفي المصنع . وقد خطا الاوربيون في هذا المضمار خطى واسعة فترى العمال اليوم يفقهون معنى المعيشة الصحية ولهم منازل في الخلاء يتناولون مع اصحاب المامل والجمعيات الخيرية على بنائها واستجارها . وقد علم رؤساؤهم بالاختبار ان مصلحتهم -

فضلاً عن واجبه الانساني - تقضي عليهم بان يكون عملهم متممين بالصحة الجيدة

واذا أخرجنا مسئلتى المسكن والمصنع فقليلون جداً هم الذين يحول قهرهم دون استخدامهم للوسائل الصحية . فان الصحة من النعم التي تنال بمجرد طلبها . فمعظم الناس يستطيعون ان يناموا في الهواء الطلق او على الاقل يستطيعون تهوية اماكن نومهم ، ويستطيعون التنفس تنفساً عميقاً . كذلك لا يتكاف الانسان شيئاً اذا وقف وجلس ومشى وهو مستقيم الجسم . وقس على ذلك سائر الطرائق الصحية التي أسلفنا الكلام عنها كالامتناع عن المشروبات الروحية والتبغ والاعتدال في المأكل ومضغ الطعام الخ .

ثم ان الطعام الصحي ميسور لكل انسان فلا طعمة الرخيصة الثمن تحوي جميع العناصر المطلوبة للتغذية بل قد وجدوا ان قيمة اللحم والبيض وما شاكل ذلك باهظة بالنسبة الى العناصر المغذية فيها . فاذا قابلنا مثلاً الخبز وهو من ارخص الاصناف بالحار وهو من اغلاها وجدنا ان سعر

هذا الاخير خمسون ضعف سعر الاول وذلك لمقدار معين من الغذاء

ان معظم قواعد الصحة لا يكلف حفظها شيئاً. على انه اذا اتفق الانسان مالا في سبيل صحته فانه يعوض عن ثقته اضعاف مقدارها. وخير ان يبذل الانسان ماله في ما يقيه الامراض من بذله في معالجتها. والجملة ان من يتمتع عن الوسائل الصحية بمحبة الاقتصاد فهو على قول المثل الانكليزي « حكيم في الدرام ومجنون في القناطير »

ويتذرع الكثيرون من أصحاب الاعمال ايضاً بان وقتهم يحول دون انتجاعهم المسلك الصحي كأنهم يستكثرون بذل ساعة من يومهم في مبدل صحتهم على اعتقاد ان اشتغالهم تلك الساعة يزيد في دخلهم. ولسنا نقصد بهذا القول اولئك الذين تحكم عليهم قوانين عملهم بالتقييد زمناً معيناً من النهار وانما نريد أصحاب الاعمال الحرة. والغريب ان المستقلين في العمل هم في الغالب الذين يحملون انفسهم فوق طاقتهم. ولا ريب في ان الانسان موهوم فيما يكسبه من جراء عمله

فوق ما يحتمل . فأنما هو خاسر ، بل ان الرياضة تكسب الانسان نشاطاً جسدياً وعقلياً فتزيد مقدرته على العمل . فان العقل كالموسى يحتاج الى الشحذ في كل يوم . بل ان العقل البشري أشبه شيء بالآلة الميكانيكية التي لا بد من توقيفها عن العمل بين حين وحين لتزييتها وتنظيفها وتصليحها

وهناك فريق من الناس يتنزهون بما تستدعيه الرياضة البدنية والمعيشة الصحية من المشقة والاهتمام . نعم ان الافلاع عن العادات غير الصحية يكلف شيئاً من المشقة اذ ان تغيير العادة يستدعي دائماً بعض الجهد . ولكن كل عمل مفيد لا يقوم الا بالارادة والعزم ومتى سلك الانسان مسلكاً صحيحاً وثابر عليه وجد ان العادات الصحية لا تقل سهولة عن العادات غير الصحية

والخلاصة ان السير على القواعد الصحية ليس تقييداً للانسان بل تحريراً له . فان تلك القواعد طبيعية وليست صناعية سهلة وليست صعبة بسيطة وليست مركبة

## ٤ - شأن الصحة

لا ريب ان الفريق الاكبر من الناس لا يقدر  
 ما يقف على العمل بالقواعد الصحية من السعادة وما يمنع بها  
 من الآلام والوفيات المبكرة . ولعل بعض الاجراءات تبين  
 شأن الصحة وما ينجم عنها

ثبت من بعض التقارير الموثوق بها انه في الولايات  
 المتحدة وحدها يمكن منع ٦٠.٠٠٠ وفاة كل يوم لو عمل الناس  
 بالقواعد الصحية ، وان نصف الثلاثة الملايين من الاسرة  
 المخصصة للرضى فيها يمكن الاستغناء عنها ، على أقل تقدير ،  
 وان الخسارة المالية من التعميل الناشئ عن المرض أو الموت  
 يقدر بلا أقل من ٣٠٠.٠٠٠.٠٠٠ جنيه في السنة ، وان معدل  
 عمر الفرد ينقص ١٥ سنة عما ينبغي أن يكون

ان أمراضا كثيرة تدخل على الانسان وهو لا يدري  
 بها فلا تلبث ان تثبت فيه الى أن تتأصل فيتعذر قلعها . وقد  
 وجد معهد اطالة الحياة باميركا بين موظفي المصارف والمحلات  
 التجارية ممن معدل عمرهم ٢٧ سنة ان واحداً في المئة فقط

. خال من الامراض أو العادات غير الصحية وان ٨٩ في  
المنة لا يدرون ما بهم من العلل الكامنة

لقد أصبح النزر اليسير من الناس في المدن يلغون  
الاربسين وهم حافظون جسمهم وصحتهم . وقلنا تجد انساناً  
لا يشكو من صداع او سمنة او ارق او فقر دم او اختلال  
في القلب او علة في الصدر او . . وقد تكون تلك الطل  
خفية فلا يحفل بها صاحبها ولكنه اذا عبت بها طويلاً ولم يصنع  
لنذير الطبيعة لا يلبث ان تشدد وتتأصل فيه . فان قوانين  
الصحة صارمة كقوانين الطبيعة لا تعرف نقضاً ولا ابراماً  
ان بين الناس اختلافات شديدة من حيث قوة المقاومة  
فيهم فبيننا البعض يتعذر عليهم صعود سلم ترى آخرين  
يتساقون أعلى الجبال من غير أن يشعروا بتعب . على أن  
بعض الاقوياء يستهزئون بقوانين الصحة ظناً منهم انها  
للضعفاء وليست لهم . والحقيقة انها للجميع وان لم تظهر  
عواقب اهمالها بنفس السرعة . بل قد يموت القوي البنية  
مبكراً اذا أهمل قوانين الصحة في حين ان الضعيف النحيف



يعمر طويلاً بفضل محافظته عليها

### ٥ - الصحة والتمدن

لا يسع المتبصر في حالة البشر وما ينتابهم من العلل والأمراض والمصائب إلا أن يتساءل عن السبب الذي أدى إلى هذه الحالة التي لا يعقل أن تكون الطبيعة قد قضت بها على بني الإنسان

والجواب على ذلك هو أن الإنسان يجني ثمار الاغلاط التي ارتكبها عن جهل أو عن إهمال قد أدخل بالتوازن الذي قضت به سنن الطبيعة بين قواه ومواهبه العقلية والجسدية وأفسد الصلة بينه وبين العالم الخارجي . ولقد جنى عليه تمدنه إذ أدخل على حياته عوامل جديدة تقتضي تدبيراً خاصاً ولكنه قلما عرف كيف يتدبر تلك العوامل الجديدة ويتلافى أخطارها

فكل تقدم تقدمته الإنسانية نحو الحضارة والمدنية أحدث خطراً جديداً . فسكى المنازل ولبس الثياب وطبخ للأكولات وتقسيم الصنائع الخ... كل ذلك يستدعي

احتياطات خاصة. ويجدر بنا ان ننظر في كل من هذه المسائل بشيء من التبسط فقول :

### للمازل

ان اختراع المنازل قد مكن الانسان من أن يقطن أقاليم مختلفة الجو والحرارة فهي تأويه وتدفعه وتقيه طوارئ الطبيعة وشر الحيوانات المفترسة . تلك حسنات لا يستهان بها . ولكن المباشرة في داخل المنازل هي أيضاً عدة امراض كثيرة فقد خلق الانسان يعيش في الهواء الطلق كما تعيش الحيوانات القريبة اليه شكلاً وتركيباً

بل ان الانسان ما يرح يعتمد عن الهواء الطلق مع تقدم فن البناء . فقد كانت منازل في البدء معرضة للهواء كثيرة للفتحات الجالبة للهواء ثم أخذت تتجمع المنازل وتثقل فتحاتها حتى أصبح الانسان وهو في يته كأنه في عزلة عن العالم الخارجي يعيش . سجوناً على هذه الصورة نحو ٢٠ ساعة في النهار . وليس أدل على تأثير سكنى المنازل غير الصحة من مراقبة سير مرض السل فان منبته المساكن القليلة الهواء .

والاحصاءات الرسمية صريحة الدلالة على ذلك

ومن الادلة على ذلك ان بعض الشعوب التي كانت تعيش في حضن الطبيعة لم تعرف مرض السل ولكنها حالما انتقلت الى المدن أصبح السل يفتك بها فتكاً ذريعاً. نذكر منها زنج اميركا وهنودها

لذلك لا بد لنا اليوم من تلافي أخطار المنازل بفتح النوافذ وتهوية الغرف والاكثر من الخروج الى الهواء الطلق والتنفس العميق الخ...

### للبس

للبس ايضاً أضرار عظيمة بجانب فوائدها. قلما نجد في الشعوب العائشة على القارة الطبيعية من يهتم باللبس. حتى في أشد الاقاليم برداً. أما نحن أهل الحضارة والمدنية فقد شغلنا باللبس انشغالاً عظيماً واسأنا استعمالها. وقلما ندرك ان اصفرار البشرة (وهو دليل ضعفها وعجزها عن مقاومة تقلبات الجو) والصلع وتشويه الاقدام واختلال الوظائف

الداخلية ليست الا بعض النتائج الناشئة عن الملابس غير  
الصحية

ولذا فقد أصبحنا ولا غنى لنا عن تخفيف الملابس وجعلها  
واسعة ذات خلايا ينفذ منها الهواء الى الجسم

### الطبخ

كذلك الطبخ وهو من اختراعات الحضارة . فقد  
زاد تلذذ الانسان بصنوف المأكولات ولكنه من جهة  
اخرى قد أضعف الاسنان وافسد الجهاز الهضمي  
وقد ثبت لعلماء الحيوان من درس تركيب الانسان  
ومقارنته بالحيوانات القرية منه انه خلق ليعيش من أكل  
الثمار والاعشاب وانواع الخضار . على انه وان استعملها  
اليوم بعض الشيء فقد أصبح جل اعتماده على الطعام المطبوخ  
وعلى الخبز والسمن واللحم وغير ذلك من المأكولات  
المستجمعة للغذاء في حجم صغير في حين ان الانسان كان  
يعتمد على المأكولات الضخمة والنيئة واليابسة مما يستدعي  
عمل الاسنان والمعدة بشدة

والجملۃ ان ما تقوم به اليوم المطحنة والمطبخ والسكنية والشوكه كانت تقوم به أسنان الانسان . ومن ثم ضعفها هذا فضلاً عن الاضرار الناشئة عن السرعة في الاكل والا كثار من الاطعمة المستجمعة للغذاء في حجم صغير والا كثار من أكل اللحوم واستخدام المقبلات التي تدفع الانسان الى الاكل فوق قدرته أو حاجته

\*\*\*

هذه بعض الاضرار التي جنتها المدنية على الانسان . وهناك اختراعات أخرى جاءت بها المدنية فافادت من بعض الوجوه ولكنها أضرت من وجوه أخرى نذكر منها الكراسي التي يسيء الكثيرون استعمالها فيجلسون عليها بطريقة تعرقل حركة الاعضاء الداخلية . ومنها أيضاً الطباعة . فبجانب فوائدها العظيمة قد أضرت بالانسان اذ جعلته ينفق نظره في حروف دقيقة بدلاً من ان يرسله الى مدى بعيد بلا جهد ولا ضغط . ومنها تقسيم الاعمال فقد نشأ عن ذلك زيادة الثروة وتقدم الفنون والصنائع ولكنه قد اخل بالتوازن

بين أعمال الانسان العقلية والجسدية اذ جملة أشبه شيء بآلة ميكانيكية يقتصر عملها على حركات معلومة . فضلاً عن الاخطار الملازمة لبعض الصنائع وصعوبة الاحتفاظ بالقوانين الصحية في المامل

ولا بد لنا قبل الختام من الاشارة الى اكثار المتمدنين من الادوية التي يمتقدون فيها القدرة على ملافاة الاضرار المتقدم ذكرها . على أن معظم تلك الادوية شر من الادواء في معظم الاحيان

لقد أصبحنا وكأنا لا نستطيع أن نستيقظ الا بتعاطي القهوة ولا نمحرك امعاءنا الا بالمليينات ولا نفتتح شهيتنا الا بالمقبلات ولا نجد الراحة الا في التخدير الناشيء عن استعمال التبغ الى آخر ما هنالك من الطرق المفتعلة . ولا ريب في اننا بذلك نسيء الى انفسنا اذ نتوهم ان تلك الوسائل الصناعية تقوم مقام الوسائل الطبيعية .

ان نتيجة هذه المميشة هي بلا شك تقصير عمر الانسان . فان معظم الحيوانات ذوات الثدي تبلغ من العمر خمسة

أصناف مدة نموها أي ما بين ولادتها واكتمال نموها . وبما  
أن هذه المدة في الإنسان تقدر بنحو ٢٥ سنة فعمر الإنسان  
الطبيعي ١٢٥ سنة .

\*\*\*

لسنا نريد بما تقدم أن يترك الناس منازلهم ومدنهم وأن  
يعودوا الى حضن الطبيعة وينسوا ما كانوا به من مدنية  
وارتقاء . اذ ينبغي لنا أن نسير الى الامام لا ان نرجع الى  
الوراء . والسبيل الى التقدم في هذا الباب هو استخدام المدنية  
في تلافي أخطار المدنية فمنها الذاء ومنها الدواء . ولنا في العلم  
الصحيح وهو أعظم ركن للمدنية خير معين لنا على اصلاح  
ما افسدته من حالتنا الصحية

فلسنا نبغي هدم المنازل بل تهويتها ، ولا ان نسير  
حارين الجسم بل أن نرتدي الملابس الواسعة المريحة ، ولا أن  
تغذى كما كان يتغذى أجدادنا الاولون بل ان نوفق بين  
ما كولاتنا والقواعد الصحية ، ولا أن نقلع عن استعمال  
الكراسي بل ان نستعمل الكرسي المريحة ، ولا ان نبطل

